



すくすく



朝晩は肌寒く、日中の寒暖差が大きくなってきました。また、空気も乾燥しやすくなり、冬に多い感染症が流行りやすくなります。手洗い・うがいを徹底し、体調を崩さないように衣服の調節や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め病気に負けない身体を作っていきましょう。



心配なうんちは 色や形でチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色で
するっと出ます



野菜や水分が足
りないみたい



おなかの調子が
よくないみたい

白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便はウイルス性胃腸炎や感染症、赤や黒のうんちは胃腸から出血する病気の可能性があります。すぐに受診を!

これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けたい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

糖分濃度の高い物

シロップなど



~すくすくハウスの一コマ~

すくすくハウスでは、病後の体調が安定している子を対象にプチわっかと連携し、月に1度避難訓練を実施しています。「保育園では机の下に隠れたよ」「こっから逃げるんか?」と、いつもとは違う環境での避難に戸惑いながらも、保育者の指示をしっかりと聞いて避難することができていました。

万が一の災害に備え、すくすくハウスのファイル裏表紙に順次緊急連絡票を貼らせて頂きますので、ご記入をよろしくお願いいたします。



感染症情報

秋も深まり朝晩すっかり冷え込むようになりました。依然としてオミクロン株・エリスによると思われる感染症は続いています。全国的に減少傾向です。代わって、「3年ぶりにインフルエンザが流行しそう。早めのインフルエンザワクチンを」の呼びかけのように、福井県でもインフルエンザ流行の兆しがあるようです。当院のインフルエンザワクチン接種は絶賛受付中です。今年は例年以上にワクチン準備できましたので早めのご予約をお願いします



インフルエンザ
予約サイト

インフルエンザ 先月は22名。インフルエンザにはA型、B型の2つのタイプがあり、現在流行中はすべてA型です。症状は突然の高熱、全身倦怠感、関節・筋肉痛の後に5~7日間熱が続きます。咳、鼻水、咽頭痛、嘔吐を伴うことも多いです。新型コロナ感染症と同様、ご高齢の方など抵抗力の弱い人が感染すると重症になることもあります。

溶連菌感染症 先月は48名。溶連菌という細菌がのどに感染して、のどの痛み、熱、体や手足の発疹などが出ます。舌はイチゴのようになります。嘔吐などの胃腸炎症状のこともあります。1歳未満の子に感染するのはまれで、5~15歳の子どもが感染しやすいです。

ヒトメタニューモウイルス感染症 先月は17名。ピークは過ぎたようです。

手足口病 先月は42名。夏かぜの仲間で夏に流行することが多いです。手のひら、足のうら、口の中と口の周りに小さな水ぶくれができる病気です。おしりやひざにできることもあります。手足の水ぶくれは痛みませんが、口の中が痛くて食べられないことがあります。今年の手足口病は最初に熱がでて後から発疹のことが多いみたいです。原因ウイルスは、コクサッキーA群・B群ウイルス、エコーウイルスなどです。治った後に手足の指先の皮膚剥離がみられることもあります。

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症 先月は21名。ほとんどが軽症で熱も1~2日、食欲も普通だったりして入院になったケースは1例もありませんでした。

アデノウイルス感染症 先月は21名。手足口病同様、夏かぜの仲間です。一部の保育園で流行中です。

ヘルパンギーナ 先月は4名。手足口病同様、夏かぜの仲間です。

RSウイルス感染症 先月は発生なし。

胃腸炎 先月は32名。一部の保育園で流行がありました。

水痘 先月は1名。

おたふくかぜ 先月は発生なし。

伝染性紅斑 先月は発生なし。

麻疹・風しん 妊娠適齢期の方、風しんにかかったことのない方、風しんの予防接種を受けていない方(30代から50代の方)は抗体検査のうえ予防接種をお勧めします。

つちだ小児科「アイチケット」のサイトは「丸岡町近郊の子どもの感染症」をお届けしています。感染症情報に加えて、感染予防対策についても書いてるので一度覗いてみて下さい。